



Arbeitshilfe Dreierkontakt

Zweck:

- Die Abwehrfolge im Dreierkontakt ist eine taktile Übungsform mit einem Partner.
- Es soll ein fließender Bewegungsablauf zwischen der Abwehrfolge (Aufnehmen und Weiterleiten des Angriffs) und dem Gegenangriff entstehen.

Beachte:

- Die Kontaktaufnahme erfolgt in flüssigem Übergang, der Angriffsgeschwindigkeit angepasst

Ablauf:

- Die Kontaktaufnahme erfolgt mit dem gleichseitigen Arm, der Angriff wird mit der anderen Hand weitergeleitet und mit der ersten Hand am Körper fixiert.
- Dazu sind geeignete Bewegungsabläufe, Meidbewegungen zu zeigen.

Angriff 1: Schlag zur Schläfe (Ohrfeige, Handkante)



Angriff 2: Fauststoß zum Kopf



Angriff 3: Ellenbogenschlag vorwärts zum Kopf



Angriff 4: Schlag von oben



Angriff 5: Schlag zu den kurzen Rippen (Handkante)

